

# ほけんだより 7月

中等保健室 7月 21日

いよいよ明日から夏休みですね！  
どんなふうに過ごしたいですか？  
時間を大切にして有意義な夏休みを…  
もちろんコロナ対策&熱中症対策を忘れずに

夏休みは 計画的に。



## コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

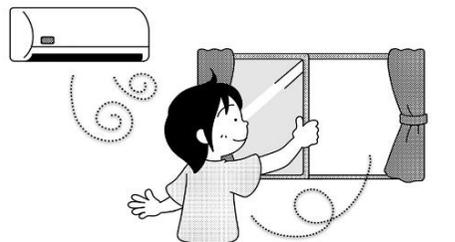
### マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、  
こまめに水分補給をしよう



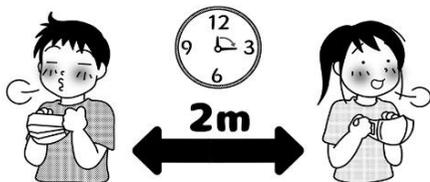
時間を決めて、飲めるといいね♪

### エアコン × 換気



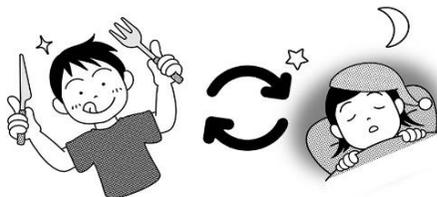
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

### 時間 × 距離



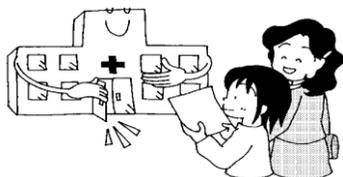
距離をとって、マスクをはずそう。  
ただし、長時間にはならないでね。

### 食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、  
基本は、食べて、寝ることです！

### 保護者の皆さまへ



保護者の皆さまにも御協力いただき、今年度の定期健康診断も大きなトラブルなく終了しました。ありがとうございました。健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さまには「お知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診していただければと思います。どうぞよろしくお祈りします。

# 自分の成長曲線を見てみよう！

\*三者面談の時に、配布されます。

## 【成長曲線の見方】

- ① 左の縦軸…身長(cm) ② 右の縦軸…体重(kg) ③ 下の横軸…年齢(歳)

成長曲線は、「パーセンタイル」と呼ばれる 3、10、25、50、75、90、97 といった基準線に分けられています。これは、例えば身長 3 パーセンタイルは同性同年齢の者が 100 人並んで前から 3 番目、10 パーセンタイルは前から 10 番目の身長を意味しています。

## 【成長曲線のポイント】

成長曲線は、身長・体重が基準線に沿って伸びていけば適正であり、体重については、基準線に対して急に上向き、あるいは下向きに成長を示す場合は、病的な「肥満」「やせ」の心配がありますので気をつけてください。基準線のカーブとは大きく異なる曲線になったり、帯からかなりはみ出すような場合は、医師に相談してください。



成長途中のみなさんの体には、お酒もタバコも悪い影響を及ぼします。たとえ7回でも、飲んだり吸ったりするのはNGです。

「7つのまちがいさがし」…家の中の引き戸・女子が持っているうちわ・トラック荷台のスコップ・自転車サドル高さ・男子が持っているかごのトマト数・灯籠の穴の位置・左手前の茂み

